

Inhaltsverzeichnis

I Hintergrundinformationen zu Stress im Kindes- und Jugendalter	
1 Begriffsbestimmung Stress.....	3
1.1 Stressmodell	4
1.2 Negativer und positiver Stress.....	10
1.3 Stress aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen	12
2 Stressquellen.....	15
2.1 Kritische Lebensereignisse	16
2.2 Entwicklungsprobleme	17
2.3 Alltäglicher Stress.....	18
2.3.1 Familie.....	19
2.3.2 Schule	21
2.3.3 Freunde	22
2.3.4 Freizeit.....	23
2.3.5 Selbst.....	24
2.4 Das Zusammenwirken mehrerer Stressoren ...	24
3 Stressquellen im Wandel der Zeit.....	29
3.1 Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft	30
3.2 Erwartungsdruck durch die soziale Umgebung	31
4 Stresswirkungen.....	33
4.1 Physische Ebene	34
4.2 Psychische Ebene	36
5 Das Erkennen von Überforderungen.....	41
6 Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter	47
6.1 Änderung der Situation	48
6.2 Stressbewältigung durch das Kind bzw. den Jugendlichen.....	50
6.2.1 Situationsbewertung.....	52
6.2.2 Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stressoren	54
6.2.3 Nutzung von Problemlösekompetenzen als übergeordnete Strategie.....	64
7 Stressverstärkende Bedingungen	67
7.1 Hochbegabung	68
7.1.1 Begriffsbestimmung	68
7.1.2 Stressfaktor »Hochbegabung«?.....	69
7.1.3 Hochbegabte Underachiever.....	70
7.1.4 Unterforderung und Langeweile: »Die Spirale der Enttäuschung«	72
7.1.5 Mangelhafte Lern- und Arbeitstechniken: »Das Lernen verlernt«	75
7.1.6 Große Erwartungen: Vom Stress der Überschätzten	77
7.1.7 Diagnostik und Beratung in Sachen Hochbegabung	79
7.2 Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung	82
7.2.1 Das Erscheinungsbild von ADHS-Kindern.....	83
7.2.2 Stressige Situationen.....	84
7.2.3 Im Teufelskreis gefangen – Stress für alle Beteiligten	85
7.2.4 Hilfe für den Zappelphilipp und das Träumerchen	86
7.3 Teilleistungsstörungen	87
7.3.1 Legasthenie	89
7.3.2 Dyskalkulie	92
7.4 Ängste	94
7.4.1 Trennungsangst	95
7.4.2 Soziale Angststörung	97
7.4.3 Prüfungsangst	99
7.4.4 Andere Angststörungen	101
7.5 Chronische Erkrankungen	104
7.5.1 Krankheitsbewältigung	105
II Unterstützungsmöglichkeiten bei Stress	
8 Hilfen gegen Stress: Was Kinder und Jugendliche tun können	111
8.1 Ernährung	112
8.1.1 Koffein	112
8.1.2 Zucker	113
8.1.3 Gesunde Ernährung	114
8.2 Schlaf	116

8.2.1	Der normale Schlafzyklus	116	9.4.3	Türöffner und Türschließer	187
8.2.2	Schlafdefizite	116	9.4.4	Ich-Botschaften	189
8.2.3	Ein- und Durchschlafhilfen	119	9.4.5	Eine angemessene Portion Humor	190
8.2.4	Besondere Ein- und Durchschlafprobleme....	122	9.5	Rituale und Strukturen.....	190
8.3	Entspannungsübungen	125	9.6	Erziehungsstile.....	192
8.3.1	Atemübungen	125	9.6.1	Autoritativ erziehende Eltern.....	192
8.3.2	Kurzentspannung in der Droschken- kutschерhaltung	128	9.6.2	Autoritär erziehende Eltern	193
8.3.3	Phantasiereisen und Autogenes Training	129	9.6.3	Verwöhnende und nachgiebige Eltern	194
8.3.4	Der sichere Ort.....	135	9.6.4	Vernachlässigende Eltern	195
8.3.5	Progressive Muskelrelaxation.....	137	9.6.5	Wechselwirkungen zwischen Eltern und Kindern	195
8.3.6	Affirmationen.....	140	9.7	Modellernen.....	196
8.3.7	Musik.....	141			
8.3.8	Abschließende Bemerkungen.....	142	10	Hilfen gegen Stress: Was Lehrer tun können	199
8.4	Energie tanken und Ausgleich schaffen.....	143	10.1	Klassenklima.....	200
8.4.1	Sport	143	10.2	Umgang mit Leistungen	203
8.4.2	Hobbys	144	10.3	Prüfungsangst begegnen	204
8.4.3	Freunde	145	10.4	Mobbing in der Schule.....	206
8.5	Die Macht der Gedanken.....	147			
8.5.1	Positive Gedanken	153	11	Elternstress	209
8.5.2	Ablenkung.....	154	11.1	Elternstress: Zur Befundlage.....	210
8.6	Problemlösen.....	154	11.1.1	Eltern	210
8.6.1	Schritt 1: Problemdefinition	155	11.1.2	Kinder	211
8.6.2	Schritt 2: Lösungssuche	155	11.1.3	Umwelt	211
8.6.3	Schritt 3: Entscheidungsfindung.....	156	11.1.4	Gegenseitige Beeinflussung.....	211
8.6.4	Schritt 4: Aktionsplanung und -umsetzung ..	156	11.2	Hilfen gegen Elternstress.....	212
8.6.5	Schritt 5: Bewertung	157	11.2.1	Das eigene Wohlbefinden stärken.....	213
8.7	Das Chaos beseitigen: Tagesstruktur und Wochenplan	161	11.2.2	Soziale Unterstützung.....	214
8.7.1	Der Wochenplan	162	11.2.3	Strukturen und Rituale	215
8.7.2	Strukturierte Tagesplanung	164	11.2.4	Hilfe in Erziehungsfragen	215
8.7.3	Das andere Extrem: Stress durch Langeweile	166			
8.8	Das Lernen strukturieren.....	167	12	Institutionelle Angebote zur Stress- reduktion für Kinder und Jugendliche..	217
9	Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können	173	12.1	Anti-Stress-Trainingsprogramme	218
9.1	Die Eigenständigkeit fördern	175	12.2	Online-Angebote: Stressbewältigung per Internet.....	221
9.1.1	Kleinigkeiten, die Kleine groß machen.....	176	12.2.1	Vorteile von Hilfen aus dem Netz.....	221
9.1.2	Versteckte Botschaften.....	176	12.2.2	Internetangebote für Jugendliche: Ausgewählte Beispiele	223
9.1.3	Problemlösen fördern	177			
9.2	Die einfachste Methode der Welt: Lob	177	Abschließende Bemerkungen.....	227	
9.2.1	Tipps zum Loben von Kindern.....	179			
9.2.2	Tipps zum Loben von Jugendlichen.....	180	Anhang	229	
9.3	Empathie zeigen.....	182			
9.4	Gespräche führen.....	184	Literatur	241	
9.4.1	Zuhören	185			
9.4.2	Gesprächszeiträume	186	Stichwortverzeichnis	247	